

Japanisch Kochen

Anpan

Japanisches Brot mit süssen Bohnen



Karin hat in unserem Gästebuch nach einem Anpan-Rezept gefragt. Da ich bisher niemals Anpan selbst gebacken habe, ausser als Kind mit meiner Mutti, haben Denny und ich es heute (am Sonntag! Denny ist momentan so beschaeftigt, dass er nur am Sonntag Zeit hat. Naja, ein Doktorant muss viel arbeiten.) zusammen ausprobiert. Denny hat den Teig nach meiner Anweisung mit meiner lustigen Schürze geknetet und geformt. Anpan ist ein sehr beliebtes japanisches Brot.

"An" ("Anko") heisst eine traditionelle Süssigkeit, die aus "Azuki" (Rote Bohnen) hergestellt wird. Das Wort "Pan" kommt ursprünglich von dem Portugiesischen Wort "Pao" und bedeutet Brot.

Zutaten

- 200g Weizenmehl (Typ 1050)
- 1/2 Tl Salz
- 20g Zucker
- 4g Trockenhefe
- 20g gerührtes Ei (etwa 1/2 Ei)

- 20g Butter
- 240g Anko
- 100g etwa 30 Grad warmes Wasser
- etwas schwarzen Sesam zum garnieren

Zubereitung

- Eine Priese Zucker und Trokenhefe in dem warmen Wasser 15 Min. lange einweichen lassen
- In eine Schüssel Mehl, Salz, Zucker und Butter geben. Das Wasser mit Hefe und das gerührte Ei unterrühren und vermischen. (dabei nicht zu viel Kneten.)
- Die Teigkugel aus der Schüssel nehmen. Auf der Arbeitsplatte den Teig zur Seite mit einer Hand in die Breite ziehen und dann in der Mitte zusammenklappen. Den Teig etwas drehen, wieder breitziehen und falten. Diese ganze Prozedur etwa 150 mal wiederholen.
- Den Teig zu einer Kugel formen, in die Schüssel legen und mit einem feuchten Tuch bedecken. Das ganze 30 Minuten bei Zimmertemperatur stehen lassen. Der Teig sollte jetzt kräftig aufgehen.
- den Teig zu einem flachen Fladen drücken, einmal falten und etwa 8 kleine Kugeln daraus formen.
- Das Anko auch in 8 Kugeln formen. Diese dann in den Teig einwickeln und in warmer Umgebung noch etwas gehen lassen bis die Brote etwa doppelt so gross werden (etwa 30 min).
- Die Oberfläche mit Ei bestreichen und mit schwarzem Sesam bestreuen
- bei 200 Grad Celsius für 20 Minuten backen

Banbanji

gekochtes Hähnchenfleisch mit Sesamsosse

Zutaten

Sesamsosse

- 2 El Essig
- 2 El Soja-Sosse
- 2 El Zucker
- 10 cm Porree
- 1 Stückchen Ingwer (etwa 2 cm)
- scharfes Sesamöl
- 2 El Sesampaste

Zutaten

- 400 g Hähnchenfleisch
- 1/2 Gurke
- 20 cm Porree

Zubereitung

Vorbereitung

- 10 cm Porree und Ingwer in sehr kleine Stückchen schneiden
- Die übrigen Zutaten damit vermischen
- Hähnchenfleisch mit 2 dünnen Ingwerscheiben und dem hinteren grünen Teil von Porree zusammen kochen

Zubereitung

- Gekochtes Hähnchenfleisch in kleine Stückchen rupfen und auf dem Teller verteilen
- Gurken und Porree in streichholzgrosse Stückchen schneiden und auch auf dem Teller verteilen
- Die Sosse darauf verteilen

Broccoli-Tenpura

Gebratene Broccoli im Teigmantel mit Porree-Sosse

Im Sommer haben wir das sehr oft gegessen und es ist auch ganz einfach! Mein Mann kann es auch allein kochen.

Zutaten

- Teig
    - 200ml Weizenmehl
    - 2 El Speisestärke
    - 1/4 Tl Salz
    - 1/2 Tl Backpulver
    - 150 ml kaltes Wasser
    - 2 El Öl

- 1 Broccoli
- Öl zum Braten

- **Scharfe Porreesosse**

Zubereitung

- Vorbereitung
  - Alle Teigzutaten vermischen und etwa 30 Min. in den Kühlschrank legen
  - Broccoli waschen, abtrocknen und in kleine Stückchen schneiden
  - **Scharfe Porreesosse** vorbereiten

- Zubereitung
  - Die Broccoliröschen am Stil anfassen und durch den Teig ziehen (Tipp: Die Broccoli sollen ganz von Teig umhüllt sein. Nur der Stil soll noch etwas heraus schauen)
  - Das Öl auf 180°C erhitzen und Broccoli braten
  - Wenn der Teig gelber wird, die Broccoli herausnehmen (Tipp: auf eine Zeitung legen, damit übliges Öl aufgenommen werden kann)
  - Die Broccoli mit Porreesosse auf den Teller verteilen

Chawan-mushi

gedämpftes Ei

Wird meistens am Abend als Vorspeise gegessen oder zu besonderen Anlässen wie Hochzeiten oder Festen serviert. Kann man aber auch zu hause ganz einfach zubereiten.

Zutaten

- 4 Eier
- Dashi-suppe (ausrechnen)
- Hühnerbrust (100 g)
- 3 Shitakepilze
- 1/2 TL Zucker
- 1/2 TL Salz
- japanische Petersilie (Mitsuba) zur Dekoration

Zubereitung

Hähnchen und gekochte Dashisuppe zusammen mit dem Zucker kochen bis das Hähnchen gar ist.

Eier in Schüssel verrühren und unter langsamen Rühren in die Dashisuppe geben. Es darf kein Schaum dabei entstehen. Das Salz dazugeben.

Die Suppe mit den Eiern in kleine Essschalen verteilen. Das Hähnchenfleisch und die Shitakepilze kleinschneiden und auch gleichmässig verteilen.

Falls vorhanden mit etwas japanischer Petersilie (Mitsuba) bestreuen

Chinesische Süss-Sauer-Sosse I

Eine süss-sauere Ketchupsosse

Diese Sosse wird für verschiedene Hauptspeisen, wie zum Beispiel **Subuta** oder **Kanitama** verwendet.

Zutaten

- Zutaten A
    - 3 EL Reisessig
    - 5 EL Zucker
    - 2 EL Sojasosse
    - 1 TL Hähnchensuppe auf 1 Tasse Wasser
    - 1/2 TL Salz
    - 2 EL Ketchup
- Zutaten B
    - 1 EL Speisestärke
    - 2 EL Wasser
- geröstete Sesamsamen zur Dekoration

Zubereitung

Die Zutaten A mischen und bei mittelgrosser Hitze aufkochen.

Nach dem Aufkochen, Zutaten B unter stetigem rühren langsam hinzufügen.

Die gerösteten Sesamsamen (1 EL) hinzugeben

Dashi-suppe

Grundlage für viele andere Suppen

Dashisuppe dient als Grundlage für viele andere japanische Suppen und Eintöpfe, wie zum Beispiel **Miso-Suppe**. Dashi ist sehr gesund und wird daher auch als Babynahrung verwendet. Wer sich die Mühe sparen will, bekommt im Asia-Markt auch Hondashipulver.

Zutaten



Konbu

- 500 ml kaltes Wasser
- 20-30 cm langes Seetangblatt (konbu)
- 3 g getrocknete Bonitoflocken (Katsuo-bushi)

Zubereitung

Das Seetangblatt etwa 1 Stunde in dem kalten Wasser ziehen lassen. Das Blatt wird dabei grösser.

Das Wasser erhitzen bis aus dem Blatt kleine Blasen aufsteigen. Es darf jedoch noch nicht kochen (ca. 80 °C). Das Blatt danach sofort aus dem Wasser nehmen.

Die Katsuo-bushi in das heisse Wasser geben und für etwa 2 Minuten aufkochen lassen.

Die Brühe durch ein Sieb giessen.

Fertig!

Dashisuppe wird bei folgenden Rezepten benötigt:







- **Miso-Suppe**
- **Niku-jyaga** - ein Eintopf mit Rindfleisch und Kartoffeln
- **Chawan-mushi** - gedämpftes Ei
- **Saurer Sojasosse**
- **Udon in Salzsuppe**
- **Katu-donburi** - Schweineschnitzel mit Ei
- **Oyako-donburi** - ein Eiergericht mit Hähnchenfleisch
- **Ojiya** - Japanischer Reis-Eintopf
- **Tonjiru** - Misosuppe mit Schwein
- **Okonomiyaki**
- **Monjyayaki**
- **Gyu-suji no Nikomi**
- **Tempura**

Dry Curry

Sommercurry



Man braucht nicht viel Zeit um es zu kochen. Sehr einfach zu zubereiten und lecker. Wir essen es gern im Sommer und ich mache es manchmal sehr scharf.

Zutaten

- Fuer 4 Personen

- 400g gehacktes Rinder- und Schweinfleisch
- 2 große Zwiebeln
- 1 grüne Paprika und 2 rote Paprika
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 Lorbeerblatt
- 2 El Olivenöl

- Zutaten A
    - 3 El japanisches Currypulver (oder japanische Currywürfel)
    - 2 Tl Salz
    - 400ml Dosentomaten oder Tomatensaft

- **japanischen Reis**
- Petersilie zum Streuen
- 1 gekochtes Ei (nach belieben)



Japanische Currywürfel

Zubereitung

- Vorbereitung
    - Die Kerne der Paprika wegwerfen und die Paprika in sehr kleine Stückchen schneiden
    - Zwiebel und Knoblauchzehe auch in sehr kleine Stückchen schneiden
    - Dosentomaten in kleine Stückchen schneiden

- Zubereitung
    - Olivenöl in der Pfanne erhitzen. Zwiebel, Knoblauch und Lorbeerblatt bei schwacher Hitze gut braten, bis Zwiebel gelbbraun wird.
    - Paprika hinzufügen und gut braten
    - Hackfleisch zugeben und bei starker Hitze gut braten
    - Zutaten A zugeben und gut kochen, bis die Flüssigkeit verschwindet.
    - Reis auf dem Teller verteilen und Curry darauf geben. Nach belieben mit gehacktem gekochtem Ei bestreuen und mit Petersilie garnieren.

Eier-Wakame-Suppe

Wakame, Eier und Hackfleisch

Zutaten

- 2 Eier
- 700ml Wasser
- 2 El Hühnerbrühe
- 2 El getrocknete Wakame
- 100g gemischtes oder Schweinhackfleisch
- 30g Bambus
- Salz und Pfeffer
- 1 Tl Soja-Sosse
- Sesamöl

- 2 El Speisestärke
- 4 El kaltes Wasser

Zubereitung

- Vorbereitung
    - Wakame im Wasser einweichen lassen
    - Bambus in sehr kleine Stückchen schneiden
    - Speisestärke mit kaltem Wasser verrühren
    - Eier verrühren

- Zubereitung
    - Sesamöl erhitzen und Hackfleisch und Bambus braten
    - Wasser und Hühnerbrühe hinzugeben und kochen
    - Wenn es kocht, dann Wakame hinzufügen
    - mit ein wenig Salz und Pfeffer bestreuen und Soja-Sosse hinzugeben
    - Die Speisestärke langsam einrühren
    - Die Eier auch langsam einrühren und mit Deckel etwa 1 Min. kochen lassen

Wer es etwas schärfer mag, kann auch etwas Chili mit anbraten

Elinors Streuselkuchen

Sehr leckerer Kuchen von Elinor

Elinor ist meine Schwiegermutter. Sie sagt, dass sie nie gedacht hätte, eine japanische Schwiegertochter zu haben. Ich habe auch nie gedacht... Für mich ist sie schon wie meine echte Mutter in Deutschland. Sie hilft uns sehr und bringt mir viele Sachen bei. Leider sind meine Eltern ganz weit weg von mir, aber ich habe sehr ermutigenden Beistand, Peter und Elinor, hier in Deutschland.

Zutaten

- Teig
    - 75g Zucker
    - 75g Butter oder Margarine
    - 150g Mehl
    - 1 Ei
    - 1/3 Packung Backpulver
    - etwa 5 El Milch
- Streusel
    - 100g Margarine
    - 175g Mehl
    - 125g Zucker
    - Salz und Zimt
- Kirsch, Pflaumen oder Apfel (nach belieben kann man verschiedenes Obst verwenden)

Zubereitung

- Fuer den Teig die Butter mit dem Schneebesen geschmeidig rühren, dabei Zucker einrieseln lassen.
- Ei untermischen und weiter gut rühren.
- Mehl und Backpulver vermengen, in zwei Portionen unter den Teig mischen.
- Milch unterrühren. Teig auf gefettetes und paniertes Blech streichen. Das Obst auf dem Rührteigboden verteilen. Nach belieben eine Packung Vanillezucker darauf streuen.
- Die Streuselzutaten in einer Schüssel vermischen und ueber den Teig bröseln.
- Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad etwa 30 Min. backen.

Frühlingsrollen

Yukas originale Frühlingsrolle



Jede japanische Mutti kocht sie etwas anders, obwohl es das gleiche Gericht ist. Es gibt also wirklich verschiedene Frühlingsarten. Hier stelle ich eine davon vor, die ich oft in Deutschland koche.

Zutaten

- etwa 20 Blätter Frühlingsrollenteige (man kann sie im Asia-Supermarkt besorgen. Es gibt verschiedene Grössen. Ich nehme meistens die tiefgekühlten grossen viereckigen.)

Füllung

- 150g Schweinschnitzel oder gehacktes Schweinfleisch
- 1 grüne Paprika
- eine halbe Karotte (nach belieben)
- 50g gekochten Bambus
- 50g Reisnudeln

Zutaten A

- 3 El Soja-sosse
- 1 Tl Zucker
- 1 El Weisswein
- Salz und Pfeffer
- 1 El Speisestärke

- Öl zum Braten

Zubereitung

Vorbereitung

- Schnitzel und alle Gemüse in kleine Stückchen schneiden
- das Schweinefleisch etwa 10 min. in Zutaten A eintauchen lassen
- Reisnudeln etwa 10 min. in heisses Wasser eintauchen lassen und mit der Schere kürzer schneiden. Dann das Wasser gut ablaufen lassen
- Teige bei Zimmertemperatur auftauen lassen

Zubereitung-Füllung

- 1 El Öl in der Pfanne erhitzen und alle Gemüse gut kochen.
- das Schweinfleisch ohne Flüssigkeit hinzufügen und gut braten. Ist das Fleisch durchgekocht, dann übrige Flüssigkeit zugeben.
- Reisnudeln zugeben und bei schwacher Hitze etwa 1 min. weiter kochen. Dann von der Hitze nehmen.

Zubereitung der Rollen

- 2 El Füllung in einen Teig einwickeln
- im 200 Grad heissen Öl backen, bis der Teig etwas gelbbraun wird.
- nach Belieben mit Soja-sosse oder scharfem Senf essen

Gebratener Reis für 2 Personen

Orthodox gebratener Reis



Zutaten

- **japanischen Reis**
- 100g Schweinwurst
- 15 cm kleingehackter Porree
- 2 Eier
- 1 El Sesamöl
- 1 Tl thailändische Fischsosse oder Sojasosse
- 1 El Austersosse
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Vorbereitung
    - Schweinwurst in kleine Stückchen schneiden
    - Reis etwas abkühlen lassen, damit er sehr gut gemischt gebraten werden kann

- Zubereitung
    - Sesamöl in der Pfanne erhitzen und Schweinwurst gut braten
    - gut geschlagene Eier zugeben und schnell verrühren
    - Wenn Eier etwas geronnen sind, Reis hinzufügen, weiter sehr gut vermischen und ihn entwirren
    - Porree und restliche Zutaten hinzugeben und 1 min. lang gut braten
    - Nach belieben mit 1 Tl Sesamöl betreufeln und auf dem Teller verteilen

Gemischter Reis mit Schweinfleisch

Zutaten

- **japanischer Reis**
- Schweinbauch 100g
- 5 - 6 getrockene Judasohren (nach belieben)
- 30g Zaasei (chinesisches scharfes eingemachtes Gemüse)
- 1 El Ingwer (in ganz kleine Stückchen schneiden)
- 1 El Sesamöl

- Zutaten A
    - 2 Tl Weisswein
    - Pfeffer

- Zutaten B
    - 2 El Soja-sosse
    - 1 El Weisswein
    - 2 Tl Zucker

Zubereitung

- In dünne Scheiben geschnittenes Schweinfleisch mit Zutaten A vermischen
- Judasohren im Wasser einweichen und in Scheiben schneiden
- Zaasei in kleine Stückchen schneiden
- Sesamöl in der Pfanne erhitzen und Ingwer, das Fleisch, Jodasohren und Zaasei in der Reihe hinzugeben und braten
- Zutaten B zugeben und 1 min. weiter kochen. Aus der Pfanne herausnehmen
- mit dem gekochten Reis vermischen und 2 bis 3 Min. stehen lassen
- Auf dem Teller verteilen

Gyooza

leckere Teigtaschen



Zutaten

Teig

- 300 g Mehl
- Wasser

Füllung

- 100 g Hackfleisch vom Schwein
- 8-10 Chinakohlblätter
- 1 Stückchen Ingwer (ca. 1.5 cm)
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 EL Pflanzenöl
- 1 TL Sesamöl
- 1 EL Sojasosse
- Pfeffer und Salz
- 1 EL Speisestärke
- 1/2 EL Miso
- 1 TL Hähnchensuppe

Zubereitung

Teig

- Mehl in Schüssel geben
- Nach und nach etwas lauwarmes Wasser in die Mitte des Mehls geben und verrühren
- So lange kneten und weiter langsam Wasser zufügen, bis ein weicher Teig entsteht (in Japan sagt man so weich wie Ohrläppchen)
- Den Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie einwickeln und in den Kühlschrank stellen

Füllung

- Die Chinakohlblätter etwa 2 Minuten kochen und anschliessend in sehr kleine Stückchen schneiden
- Anschliessend das Wasser aus dem Kohl mit den Händen kräftig herausdrücken
- Ingwer und Knoblauch fein hacken
- Hackfleisch mit Salz und Pfeffer vermischen und 1 min kräftig kneten
- Chinakohl, Ingwer, Knoblauch zum Hackfleisch geben und nun die restlichen Zutaten hinzumischen
- den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und zu kleinen Kugeln formen (2 cm Durchmesser)
- Viel Mehl auf die Arbeitsfläche streuen, damit Teig nicht anklebt
- Die kleinen Kugeln zu runden, flachen Scheiben ausrollen (etwa 10 cm Durchmesser)
- 1 TL der Füllung auf die Teigscheiben geben und mit kaltem Wasser am Rand benetzen (um die Ränder zu verkleben) und zu kleinen Teigtaschen formen
- Das Sesamöl in eine Pfanne geben und auf dem Pfannenboden verteilen
- Wenn Pfanne heiss ist, die Taschen nacheinander in die Pfanne legen und ein bisschen anbraten lassen, bis Teig unten etwas goldgelb wird
- Etwa 1/3 bis 1/2 der Gyoozahöhe mit Wasser auffüllen und sofort Deckel drauf
- Kochen lassen, bis das Wasser verschwunden ist
- Deckel abnehmen und 1 TL Pflanzenöl über die Gyooza geben, damit sie unten etwas knusprig werden
- Wenn der Boden etwas braun wird, aus der Pfanne herausnehmen
- Mit Sojasosse, Essig oder scharfem Sesamöl essen

Gyu-suji no Nikomi

Eintopf mit Rindfleisch und Rettich



Zutaten

- 300 g Gulasch (Rindfleisch)
- 2 Karotten
- 1 Rettich
- 1 El geschälter und gehackter Ingwer

Zutaten A

- 500 ml **Dashi-suppe**
- 2 El Zucker
- 4 El Sojasosse

zum garnieren

- Porree

Zubereitung

- das Rindfleisch in Wasser für 10 Minuten kochen und anschliessend das Fleisch mit kaltem Wasser abwaschen
- das Rindfleisch, die Dashisuppe und den Ingwer für 30 bis 40 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen.
- den Rettich und die Karotten in 2 cm große Würfel schneiden und mit in den Topf geben
- 1 El Zucker und 1 El Sojasosse in die Suppe geben
- wenn der Rettich und die Karotten weich gekocht sind, die übrige Sojasosse und den Zucker hinzufügen
- bei starker Hitze noch für 10 Minuten kochen lassen, damit die Sosse etwas dicker wird
- auf die Schalen verteilen und mit etwas geschnittenem Porree garnieren

Japanische Soba-Nudeln

Japanische Nudeln aus Buchweizenmehl



Beschreibung

Die heutigen dünnen Soba-Nudeln entstand am Anfang der Edo-Zeit. Damals wurden am häufigsten kalte Soba-Nudeln mit einer zweiten Schale Dashi-Suppe gegessen. Dieser Art heisst "Saru-Soba".

Seit dem Ende des 17. Jahrhunderts fangen die Arbeiter, die wenig Zeit hatten und "Saru-Soba" zu mühevoll fanden, an die Soba-Nudeln direkt in der warmen oder kalten Dashi-Suppe zu essen, damit man nur eine Schale abwaschen musste. Dieser Art heisst "Kake-Soba". Ausserdem begannen sie die Suppe zusätzlich mit Fleisch oder Gemüse zu bereichern.

Heute isst man sowohl "Saru-Soba" als auch die verschiedenen Suppennudeln. Diese Dashi-Suppen sind in jeder Provinz unterschiedlich. In Tokio wird die Suppe mit Soja-Sosse gekocht und ist daher etwas dunkler. In Kyoto oder der Südprovinz isst man dagegen die helle Dashi-Suppe, die aus verschiedenen getrockneten Meeresfrüchten zubereitet wird.



Soba

Japanischer Pudding

gebackener Pudding mit Karamelsosse

In Japan gibt es an jeder Ecke einen "convenience store", wo man 24 Stunden lang etwas kleines zum Essen oder zum Trinken kaufen kann. Neben unserem Familienhauses steht auch einer und dort findet sich der grosse leckere japanische Pudding. Natürlich, was meine Mutti selbst gebacken hat, ist viel leckerer, aber ich kann ihn einfach dort kaufen, wenn ich sofort welchen essen möchte.

Zutaten

- Pudding
    - 2 Eier
    - 2 Eigelbe
    - 50 g Zucker
    - 350 g Milch
    - 5 Tropfen Vanille-Essenz

- Karamel-sosse
    - 50 g Zucker
    - 1 El Wasser
    - 1 El warmes Wasser

Zubereitung

- Pudding
    - Butter auf eine Form streichen
    - Eier und Eigelbe verrühren, aber dabei darf es nicht schäumen
    - Milch und Zucker im Topf bei schwacher Hitze erwärmen. Wenn sich der Zucker ganz aufgelöst hat, vom Herd nehmen und langsam mit den Eiern vermischen
    - Vanille-Essenz hinzufügen

- Karamelsosse
    - Zucker und 1El kaltes Wasser in einem Topf erhitzen und kochen, bis es etwas braun wird.
    - 1El warmes Wasser hinzugeben und vom Herd nehmen. Den Topf hin und her schütteln, damit sich die Sosse gut vermischen kann (kein Hilfsmittel zum Rühren verwenden).

- zum Backen
    - die Karamelsosse in die Form geben und stehen lassen bis sie hart wird
    - Puddingsosse hinzugeben. Im Backofen auf 160°C zusammen mit einer Tasse Wasser etwa 20 Min. backen
    - Danach in den Kühlschrank legen

japanischer Reis

Grundrezept für japanisches Reisgericht

Haben Sie zu Hause einen elektrischen Reisherd? Wenn ja, dann ist es sehr einfach. Wenn nicht, dann brauchen sie auch keine Sorgen zu haben, weil es auch nicht so schwer ist.

Zutaten

- 400g japanischer Rundkornreis (oder kann man auch Milchreis verwenden)
- 500 ml Wasser

Zubereitung

- Den Reis in kaltem Wasser waschen. Dabei das Wasser 2- bis 3 Mal erneuern, bis es klar bleibt
- In einen tiefen Topf den Reis abgiessen und 500ml Wasser dazugiessen, 30 Min stehen lassen
- Zugedeckt bei starker Hitze aufkochen und 1 Min. kochen lassen.
- Den Reis bei niedrigster Hitze zugedeckt 13 - 15 Min. köcheln lassen, bis er das gesamte Wasser aufgenommen hat.
- Vom Herd nehmen und zugedeckt 5 Min. stehen lassen, damit den Reis sehr sanft wird.

Japanisches Curry

Curry und Reis



Wir Japaner essen gern Curry, aber das Curry ist etwas anders wie indisches. Für mich ist japanisches Curry das, was meine Oma immer mittags gekocht hatte. Sie benutzte viel Knoblauch!

Zutaten

- Schweinefleisch (Bauch) 300g
- 1.5 grosse Zwiebeln
- 2 Karotten
- 5 Kartoffeln
- 1 Zehe geriebener Knoblauch
- 150g japanisches Currypulver oder Currywürfel (findet sich im Asia-supermarkt, etwa €2.50)

Zubereitung

- Vorbereitung
    - Zwiebel in dünne Scheiben schneiden und mit sehr wenig Öl bei schwacher Hitze 30 Min. braten
    - Schweinefleisch in kleine Stücke schneiden
    - Karotten und Kartoffeln in kleine Stücke schneiden
- Zubereitung
    - 1 El Olivenöl in einem grossen Topf erhitzen und bei starker Hitze das Schweinefleisch medium braten. Danach das Fleisch herausnehmen
    - Karotten und Kartoffeln in den Topf zugeben und 1 Min. braten
    - Wasser hinzugeben. Dabei soll das Wasser die Zutaten ganz überdecken.
    - gebratene Zwiebeln, geriebenen Knoblauch und das Fleisch hinzugeben
    - bei schwacher Hitze etwa 30-40 Min. kochen lassen (Tipp: entstehenden Schaum immer wieder abschöpfen)
    - Den Topf vom Herd nehmen und das japanische Currypulver langsam hinzufügen und gut vermischen
    - danach weiter bei schwacher Hitze etwa 10 Min. köcheln lassen
    - Auf dem **Reis** verteilen

Kani-tama

Eiergericht mit Krebsen

Wird mit Reis gegessen. Ich esse es gerne mittags.

Zutaten

- 1 Dose Krebsfleisch
- 6 Eier
- 100g Bambus
- 30cm Porree
- Sesamöl (oder normales Öl)

- Zutaten A
    - 1/2 Tl Salz
    - 1 Tl Weisswein
    - 1 Tl Soja-sosse
    - 1 Tl Zucker

- Süss-Sauer-Sosse **Chinesische Süss-Sauer-Sosse I**
- oder **Süss-Sauer-Sosse II**

Zubereitung

- Vorbereitung
    - Bambus in kleine Stückchen und Porree in sehr dünne Scheiben schneiden
    - Eier mit Zutaten A verrühren
    - Sosse vorbereiten

- Zubereitung
    - Sesamöl erhitzen und Bambus und Porree gut braten
    - Das Krebsfleisch zugeben und etwa 2 Min. weiter braten
    - Alles aus der Pfanne herausnehmen und mit Eier vermischen
    - Sesamiöl erhitzen und die Eier hinzugeben
    - Wenn Eier fast durch sind, umdrehen
    - Die Eier auf den Teller verteilen und darauf die Sosse verteilen

Kara-age

Japanisches gebackenes Huhn

Als ich Schülerin war, brachte ich jeden Tag ein Lunchpacket meiner Mutti in die Schule mit und manchmal konnte ich nicht bis zur Mittagspause warten. Ein Standardgericht war Kara-age. Es war leicht herauszufinden, was heute im Lunchpacket versteckt sein wird, weil immer schon früh morgens von der Küche der Geruch herüberschwebte. Wenn es nach Kara-age roch, schlich ich auf Zehenspitzen in die Küche und aß heimlich ein Paar davon. Dann war ich schon vom morgens irgendwie sehr glücklich. Es ist also ein Zaubergericht.

Zutaten

- 500g Hühnerfleisch oder Chickenwings
- Zutaten A
    - 1 El süsser Senf
    - 2 Tl Zucker
    - 5 El Soja-sosse
    - 1 Knoblauchzehe
    - 3 cm Stück Ingwer
- Zutaten B
    - 150g Weizenmehl
    - 150g Speisestärke
    - 1 El Backpulver
- Öl zum braten

Zubereitung

- Vorbereitung
    - Geflügel in die 5cm Stückchen schneiden
    - Knoblauch und Ingwer reiben
    - Weizenmehl, Speisestärke und Backpulver sehr gut mischen

- Zubereitung
    - Geflügel in Zutaten A 30 Min. einlegen
    - Das Fleisch aus der Flüssigkeit herausnehmen und mit Zutaten B überziehen
    - Das Fleisch in 180 Grad heissem Öl frittieren

Kartoffel-Curry-Korokke

Frittierte Kartoffel-Hackfleischbällchen mit Curry



Zutaten

- 6 mittelgroße Kartoffeln
- 1/2 Gemüsezwiebel
- 100 g Hackfleisch halb und halb
- 1 El japanische Currywürfel oder Garam Masala
- 1 Tl Salz
- Pfeffer zum Panieren: Weizenmehl, Ei, Paniermehl und Öl

Zubereitung

die geschälten Kartoffeln sehr weich kochen

Zwiebeln in sehr kleine Stückchen schneiden und in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten

Hackfleisch hinzugeben, in kleine Stücke drücken und gut durchbraten

Gewürze (Pfeffer, Salz und Curry) hinzufügen und gut vermischen und vom Herd nehmen

die gekochten Kartoffeln fein zerstampfen und Hackfleisch hineinmischen

abkühlen lassen, bis man die Masse mit den Händen formen kann

Etwa 8 bis 10 flache Kugeln formen

Anschliessend in Mehl, Ei und Paniermehl panieren

Öl auf 180 °C erhitzen, die Kugeln hineingeben und frittieren bis sie goldbraun geworden sind

Mit in feine Streifen geschnittenen Spitzkohl auf einem Teller anrichten und mit Ton-katu-Sosse oder Ketchup servieren



Japanische Currywürfel

Katu-donburi

Schweineschnitzel mit Ei



"Katu" heisst Schweineschnitzel nach japanischer Art. Andererseits bedeutet es auf Japanisch "besiegen" oder "überwinden". Deswegen isst man Katu-donburi in Japan gern, wenn man ein wichtiges Unternehmen vorhat. Dann würde es bestimmt erfolgreich.

Zutaten

- 4 Schweineschnitzel
- Salz und Pfeffer
- 6 Eier
- 1 grosse Zwiebel
- Japanische Petersilie (nach belieben)

- Zutaten A
    - 400 ml **Dashi-suppe**
    - 4 El Soja-sosse
    - 4 El Zucker
    - 2 El Weisswein

- Zum Panieren
    - Weizenmehl
    - 1 Ei
    - Paniermehl

- Öl

Zubereitung

- Salz und Pfeffer auf das Fleisch streuen und es mit Weizenmehl überziehen
- Dann zuerst kurz in den verrührten Eiern, danach in Paniermehl schwenken
- Öl zum Braten auf 170 °C erhitzen und das panierte Fleisch braten

- Weisswein im Topf durchkochen. Übrige Zutaten A hinzufuegen und kochen lassen.
- In die dünne Scheibe geschnittene Zwiebel und das in mundgerechte Stücke geschnittene Schnitzel zugeben und etwa 2 min. kochen lassen.
- die verrührten Eier langsam zugeben und 2 cm lange japanische Petersilienblätter darauf verteilen
- Wenn die Eier zu einen großen Teil fest geworden sind, auf dem **gekochten Reis** verteilen

Krebs-Sahne-Krokette

Ist Krebs eigentlich Fisch? Mein Mann äußert, dass es in Deutschland zu den Fischgerichten gehört. Naja, wir essen sehr gerne Kroketten mit "Bulldogge-Sosse" (vorsicht, das hat nichts mit Hunden zu tun. Der Hersteller heisst so.).

Zutaten

- Zutaten für die Weisse Sosse
    - 30g Butter
    - 4 El Weizenmehl
    - 200ml Milch
    - Salz und Pfeffer

- 1/2 grosse Zwiebel
- 1/2 Dose Krebsfleisch

- Zutaten zum Braten
    - Öl
    - Paniermehl
    - 1 Ei
    - Weizenmehl

Zubereitung

- Vorbereitung
    - Zwiebel in dünne Scheiben schneiden und etwa 10 Min. anbraten
    - Das Krebsfleisch hinzugeben und weiter 2 Min. braten. Dann in den Kühlschrank legen
    - Weisse Sosse vorbereiten und in den Kühlschrank etwa 1 Stunde legen

- Zubereitung
    - Wenn die weisse Sosse etwas fest wird, mit der Zwiebeln und dem Krebsfleisch vermischen
    - Den Teig in etwa 8-10 Teilen teilen und mit Weizenmehl zu kleinen Bällchen formen
    - Die Bällchen zuerst kurz in den verrührten Eiern, danach in Paniermehl schwenken
    - Öl zum Braten auf 180 °C erhitzen und die Bällchen braten (Tipp: sofort herausnehmen, sobald die Bällchen goldfalbig werden.)
    - mit Tomatenketchup oder Bulldogge-Sosse essen

Kuerbis-suppe

Meine Mutters Kuerbis-suppe

Der Kuerbis, der eine dunkelgruene oder ganz schwarze Schale hat, ist bei uns Japanern beliebt. Ich habe in Deutschland das erste Mal Kuerbis, der eine orangene Schale hat und "Hokkaido" genannt wird, ausprobiert. (obwohl "Hokkaido" eigentlich eine japanische Provinz ist, sieht er aber etwas anders aus, als der in Japan) Der Hokkaido-Kuerbis schmeckt mir aber auf jedem Fall sehr gut und ist auch fuer die japanische Kueche gut geeignet. Wenn man leckeren Kuerbis kaufen moechte, dann soll man darauf achten, ob der Kuerbis ganz hart und schwer ist, ausserdem ob sein Fleisch dunkel-orangefarbig ist.

Zutaten

- 500 g Kuerbis
- 4 Kartoffeln
- 1/2 Gemuesezwiebel
- 1 El Butter oder Margarine

- 1 El Weizenmehl
- 1 El Butter oder Margarine
- 250 ml Milch
- Salz und Pfeffer
- 1 El Zucker

Zubereitung

- Zwiebel in sehr kleine Stueckchen schneiden. Kartoffeln schaelen und klein schneiden. Kuerbis auskernen und auch klein schneiden, damit diese schneller durchgekocht werden koennen.
- Butter in einem Topf erhitzen und Zwiebeln zugeben. Etwa 10 Min. gut braten.
- Kartoffeln und Kuerbis hinzufuegen und wenige Minuten braten. Dann Wasser eingiessen. (dabei soll Wasser die Gemuese gerade bedecken. nicht zu viel!)
- Wenn das Wasser gekocht ist, dann etwa 40 Min. bei schwaecher Hitze weiter kochen lassen.

- In einen anderen Topf oder eine Pfanne Weizenmehl geben und bei schwaecher Hitze kurz braten. Dann Butter zugeben und vermischen.
- Wenn Butter ganz geschmolzen ist und mit Mehl gut vermischt wird, dann eine viertel Milch hinzufuegen und weiter mit einem Holzspatel gut mischen. Diesen Prozess mit der uebrigen Milch 4 Mal wiederholen.

- Die Milch-sosse in den Gemuese-topf zugeben und mit einem Handmixer umruehren.
- Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken.

Ma-bou Tofu



Ursprünglich ist es chinesisch, aber wird in Japan sehr häufig gegessen.

Zutaten

- 100g Schweinhackfleisch
- 30cm Porree
- 500g Tofu
- Soja-Sosse
- Sesamöl

- Zutaten A
    - 1 Knoblauchzehe
    - 3cm Ingwer
    - 1 EL Chilli-Bohnensosse
- Zutaten B
    - 1 El Weisswein
    - 1 Tl Zucker
- Zutaten C
    - 250ml Wasser und 1 Tl Hühnerbrühe
    - 1 El Miso
    - Salz und Pfeffer
- Zutaten D
    - 2 El Speisestärke
    - 4 El kaltes Wasser

Zubereitung

- Vorbereitung
  - Knoblauch und Ingwer in sehr sehr kleinen Stückchen schneiden
  - Porree auch in sehr sehr kleinen Stückchen schneiden
  - Tofu in 1cm gross Stückchen schneiden
  - Zutaten D vermischen

- Zubereitung
  - 1El Sesamöl erhitzen und Zutaten A braten
  - Sobald man einen starken Geruch wahrnimmt, das Hackfleisch und Zutaten B zusammen zugeben und gut durchbraten
  - Zutaten C und das Tofu hinzugeben und 5 min. kochen lassen
  - Porree und Soja-Sosse zugeben
  - Zutaten D langsam einrühren
  - Zum Ende 1 Tl Sesamöl hinzugeben und gut vermischen

Menti-katu

japanische Hackfleischfrikadellen



Zutaten

- 4 Blätter Spitzkohl
- 1/2 Gemüsezwiebel
- 200 g Hackfleisch Halb und Halb
- 1 Ei
- 2 El Paniermehl
- 1 El Milch
- Salz
- Pfefferzum Panieren:
- Ei, Weizenmehl und Paniermehl
- Öl zum Frittieren

Zubereitung

Vorbereitung

Zwiebel in kleine Stückchen schneiden

Spitzkohl in feine Streifen schneiden

Zubereitung

Alle Zutaten in einer Schale sehr gut vermischen

Etwa 8 bis 10 flache Kugeln formen

Anschliessend in Mehl, Ei und Paniermehl panieren

Öl auf 180 °C erhitzen und die Kugeln hineingeben und frittieren bis sie goldbraun sind

Mit Spitzkohl auf einem Teller anrichten und mit Ton-katu-Sosse oder Ketchup servieren

Mirin

sehr süsser Sake zum Kochen

Beschreibung

Mirin wird aus besonders klebrigem Reis und japanischem Reis produziert. Es riecht nach Sake, ist gelblich und schmeckt sehr süss. Der grosse Unterschied zu nomalem Sake ist, dass Mirin nur zum Kochen verwendet wird.

Mirin ist etwas schwieriger in Deutschland zu besorgen. Deswegen benutze ich in meinen Rezepten stattdessen entweder Sake oder Weisswein mit Zucker.

Miso

gegorene Sojabohnen-Paste



Beschreibung

Miso wird hauptsachlich aus Sojabohnen produziert und ist in jeder Provinz in Japan sehr unterschiedlich. Jedoch kann man zwei grosse Typen unterscheiden: Rotes Miso (Akamiso) und Weisses Miso (Shiromiso). Bei dem roten Miso gibt es wieder zwei Typen: salziges (Karakuti) und süßes (Amakuti). Weisses Miso enthält mehr Reishefe und schmeckt etwas süsser als rotes Miso.

In Tokio benutzt man gemischtes Miso, welches aus rotem und weissem Miso besteht. In Kyoto (Kyo-Miso) oder in Südprovinz benutzt man dagegen meistens weisses Miso und in Sendai (Sendai-miso) oder Nordprovinz eher rotes Miso.

Aichi ist mit Hatcho-Miso sehr berühmt, welches Ieyasu Tokugawa, der erste Shogun in der Edo-Zeit, gern gegessen hat und der es durch seine Herrschaft in ganz Japan verbreitete. Also lassen sich die Landesgeschichte und Esskultur nicht trennen. Das finde ich sehr interessant.

Miso-suppe

typisch japanische Suppe

Suppe mit Kartoffel, Zwiebel, Tofu und Wakame. Kann als Vorsuppe zu anderen Gerichten verwendet werden.

Zutaten

- 1 Kartoffel
- 1/2 Zwiebel
- 200g Tofu
- 2 El getrockenete Wakame
- 700ml **Dashi-suppe** (oder 2 El Hondashi-Pulver)
- 3-4 El Miso

Zubereitung

- Vorbereitung
    - Kartoffel und Tofu in kleine Würfel schneiden
    - Zwiebel halbieren und etwa in 1cm dicke Scheiben schneiden
    - Wakame im Wasser einweichen lassen (etwa 5 Min.)
- Zubereitung
    - Kartoffel, Tofu und Zwiebel in einen Topf geben und mit Dashi-Suppe kochen
    - Wenn Kartoffel weicher wird, dann Wakame zugeben
    - Herd ausschalten
    - etwas Dashi-Suppe aus dem Topf abschöpfen und mit Miso verrühren
    - Wenn sich Miso aufgelöst hat, dann in den Topf zugeben
    - Falls es noch nicht genug salzig ist, noch etwas Miso hinzugeben

Monjyayaki

Japanischer Pfannkuchen nach Tokio Art

"Tukishima" ist ein berühmster Platz in Tokio wegen "Monjyayaki". Dort gibt es vermütlich über 100 Monjyayakirestaurants. Das Restaurant "Okame" ist mein Liebling! Zwar ist die Einrichtung dort nicht so schön, aber es schmeckt mir am besten und ausserdem sind die Verkäufer jung und sehr hübsch (Entschuldigung Denny, du bist noch hübscher für mich!!).

Zutaten

- 40 g Schweinebauch
- 40 g Tintenfisch (nach belieben)
- 300 g Spitzkohl (oder Weißkohl)

Teig für 2 Personen

- 500 ml **Dashi-suppe**
- 40 g Weizenmehl
- 4 El Okonomiyaki-sosse

Zubereitung

- Weizenmehl mit der KALTEN Dashi-suppe in einer Schale langsam vermischen. Okonomiyaki-sosse hinzufügen und mischen
- Den Spitzkohl in sehr dünne Scheiben schneiden. Das Fleisch in 0.5 cm dick Scheiben schneiden
- Sesamöl oder Pflanzenöl in der Pfanne erhitzen und das Fleisch, den Tintenfisch und den Spitzkohl etwa 5 Min. braten
- Die Zutaten in der Pfanne zu einem Kreis formen und den 1/2 Teig in den Kreis zugeben. Den Teig kochen lassen
- Den übrigen Teig in den Kreis hinzufügen und 2 Min. weiter kochen lassen. Dann alle Zutaten in der Pfanne vermischen und sie sehr dünn erweitern
- Wenn der Teig etwas angebrannt ist, kann man es schon essen!

Nikujyaga

Eintopf mit Rindfleisch und Kartoffeln

Ein typisches Hausgericht. Meine Mutter kocht es fast jede Woche, lecker!

Zutaten

- 300g Rindfleisch oder Schweinfleisch (nach belieben kann man auch Hackfleisch verwenden, damit man nicht lange Zeit kochen muss)
- 6 Kartoffeln
- 2 Karotten
- 2 mittelgrosse Zwiebeln
- 1 El Weisswein oder **Sake**

- Zutaten Sosse
    - Dashi 500ml (oder 1 El Hondashi-Pulver)
    - 2 El Zucker
    - 3 El Soja-Sosse

Zubereitung

- Vorbereitung
    - Rindfleisch in sehr sehr dünne Scheiben schneiden (Tipp: legt man das Fleisch ins Tiefkühlfach, so lässt sich leichter dünn schneiden)
    - Das Fleisch mit 1 El Weisswein etwa 10 Min. einweichen lassen
    - Zwiebeln und Karotten in etwa 2 cm Scheiben schneiden und Kartoffeln vierteln

- Zubereitung
    - Öl erhitzen und das Fleisch und Zwiebeln braten
    - Wenn Zwiebeln etwas gelber welden und das Fleisch medium wird, Kartoffeln und Karotten zugeben und weiter 2 Min. braten

- Dashi-Suppe hinzugeben (Tipp: nicht zu viel, die Suppe soll die Zutaten nur knapp überdecken)
- Zutaten A zugeben und bei mittelstarker Hitze 15-20 min. kochen
- Wenn es nicht genug salzig ist, noch ein bisschen Zucker und Soja-Sosse zugeben

Nikumiso

Schweinfleisch mit Misogeschmack

Zutaten

- 100g gehacktes Schweinfleisch
- 2 Tl Sesamöl
- 20 cm Porree
- ein Stück Ingwer (2-3 cm)

- Zutaten A
    - 50g Miso (am Besten rotes Miso)
    - 1.5 El Soja-sosse
    - 1 El Zucker
    - 40 ml Wasser

Zubereitung

- Vorbereitung
    - Porree und Ingwer in sehr sehr kleine Stückchen schneiden
    - Zutaten A alles gut vermischen

- Zubereitung
    - 1 El Öl (am Besten Sesamöl) in der Pfanne erhitzen und Porree und Ingwer bei schwacher Hitze etwa 1 min. kochen
    - Schweinfleisch und Zutaten A zugeben und bei starker Hitze gut durchbraten
    - noch etwas Sesamöl hinzugeben und vom Herd nehmen

Nikumiso-Udon für 2 Personen

Kalte Nudeln mit heisser Sosse

Zutaten

- **Nikumiso**
- 200g Udon
- Salatblätter (nach Belieben)

Zubereitung

- Nikumiso kochen
- Udon kochen, dann in kaltes Wasser eintauchen und abkühlen lassen
- Das Wasser gut aus den Nudeln entfernen und die Nudeln auf dem Teller verteilen.
- ein halbes Nikumiso darauf verteilen und nach Belieben mit Salatblättern servieren

Oden

Ein japanisches Eintopfgericht, das häufig in Ständen auf einem Markt gegessen wird.



Da ich gestern das erste Mal in diesem Herbst "Oden" gekocht habe, wollte ich heute hier auch das Rezept dafür schreiben. Ich versuche es aber schon seit 2 Stunden, während ich Akira auf meinem rechten Arm trage, manchmal für ihn Kinderlieder singe und den Computer gegen unerwartet starke Stösse mit seinen Füßen verteidige. Akira hat vorgestern das dritte Mal Impfungen bekommen. Jedes Mal nach Impfungen kriege ich Sorge um ihn und hoffe, dass er kein Fieber bekommt. Daher verwöhne ich ihn vielleicht ein bisschen (so sagt Denny, weil er ein paar Tage nach den Impfungen nur ganz wenig Platz für sich selbst auf unserem Ehebett finden kann.). Akira nutzt trotz Papas Beschwerde diese Gelegenheit aus. Also schmiegt er sich an mich.

Zutaten

- 1l Wasser
- 20 cm lange Konbu
- 4 Eier
- 1 Rettich
- 2 Karotten

- 4 Kartoffeln

- Zutaten A
    - 2/3 Tl Salz
    - 1.5 El Zucker
    - 2/3 El Soja-sosse

Zubereitung

- Vorbereitung
    - Konbu-Wasser vorbereiten. (einfach Konbu 30 Min. ins Wasser eintauchen lassen)
    - Gemüse schälen. Rettich in 3cm dicke Scheiben schneiden. Karotten längs halbieren und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Kartoffeln halbieren.
    - Den Rettich 20 Min. und Eier etwa 15 Min. durchkochen lassen. Dann Eier schälen.

- Zubereitung
    - Konbu-Wasser kochen und die vorbereiteten Gemüse zugeben. Etwa 30 bis 40 Min. bei schwacher Hitze kochen lassen.
    - Eier und Zutaten A hinzufügen und weiter 10 Min. kochen.
    - Nach belieben mit scharfem Senf essen.

Ojiya

Japanischer Reis-Eintopf

Wenn mein Mann erkältet ist und keine Lust hat etwas schweres zu essen, dann koche ich immer diesen japanischen Eintopf. Ich habe extra einen Keramik-Topf, der "Nabe" heisst, aus Japan mitgebracht. Dieser Topf ist sehr nützlich. Nur Deckel zu und auf den Herd, dann schon fertig! Dann kann ich die übrige Zeit zum Pflegen benutzen. Der Topf hilft also unserer Liebe.

Zutaten

- 200 g **Japanischer Reis**
- 600 ml **Dashi-Suppe**
- 1 Ei
- 4 Shiitake-Pilze oder Braune Champignons
- 10 cm Porree
- 30 g Hühnerfleisch (nach belieben)
- 2 El Soja-Sosse
- Salz (nach belieben)

Zubereitung

- Pilze in die Scheiben, Porree in die ganz dünne Scheiben schneiden. Das Fleisch in mundgerechte Stückchen schneiden.
- Alles ausser dem Ei in den Topf und bei mittelstarker Hitze etwa 20 Min. mit Deckel kochen lassen
- Zum Ende das verrührte Ei zugeben und mit Deckel weiter 2 Min. kochen lassen
- Zur Verfeinerung kann jetzt noch etwas japanische Petersilie (Mitsuba) zugegeben werden

Okonomiyaki

Japanischer Pfannkuchen mit Schweinefleisch



In Oska finden sich überall Okonomiyaki-Verkaufsstände, wo man wirklich leckere Okonomiyaki ganz günstig kaufen kann. In Tokio isst man auch, aber etwas anders. Tokio ist eher wegen **Monjyayaki** berühmt. Das ist flüssiger. Da ich aus Tokio gekommen bin, kann ich hier Okonomiyaki nach Tokio-art vorstellen.

Zutaten

- 120 g Schweinbauch oder Hackfleisch
- 300 g Spitzkohl (oder Weißkohl)
- 2 Eier
- 1 Kartoffel (nach belieben)

Teig (für 2 Personen)

- 120 g Weizenmehl
- 180 ml **Dashi-suppe**
- 3 Tl Speisestärke
- 1.5 Tl Backpulver
- 3/4 Tl Salz
- 1.5 Tl Zucker

Topping

- Okonomiyaki-sosse
- Getrocknete Bonite

Zubereitung

- Alle Zutaten für Teig ausser Dashi-suppe gut vermischen. Die KALTE Dashi-suppe langsam hinzufügen und mit dem Schaumschläger gut mischen
- Wenn es geht, den Teig 1-2 Stunden im Kühlschrank legen
- Den Kohl in sehr sehr dünne Scheiben schneiden. Das Fleisch auch in dünne Scheiben schneiden. Kartoffel reiben.
- In einer Schale den Kohl und die geriebene Kartoffel mit dem Teig kurz (etwa 30 Sekunden) vermischen. Dann Eier hinzugeben und weiter kurz (etwa 15 Sekunden) vermischen
- Sesamöl oder Pflanzenöl in der Pfanne erhitzen und die hälfte des vermischten Teig zugeben. Dabei soll der Teig etwa 2 cm dick sein
- Die Hälfte des Fleisches auf dem Teig verteilen und weiter 4 Min. backen. Danach den Teig umdrehen und weiter 5 Min. backen
- Den Teig noch Mal umdrehen und weiter 3 Min. backen
- Aus der Pfanne herausnehmen und auf dem Teller verteilen. Die getrocknete Bonite streuen und mit der Okonomiyaki-sosse und nach belieben mit Mayonnaise essen

Omu-Reis

Gebratener Reis mit Omlette (Curry)

Da ich es in in sehr kurzer Zeit kochen kann, ist es jetzt ein Standardlunch meines Mannes geworden. So dass ich es morgens früh schnell kochen kann und es ihm trotzdem schmeckt.

Zutaten

- Zutaten für eine Person
    - **japanischer Reis**
    - 1/2 Zwiebel
    - 30 g Schweinhackfleisch
    - Salz und Pfeffer
    - 1/2 Tl Garam-Masala
    - 1 Ei
    - Ketschup

Zubereitung

- Zwiebel in ganz kleine Stückchen schneiden
- Öl in der Pfanne erhitzen. Zwiebel und Hackfleisch bei starker Hitze braten
- Wenn Zwiebel etwas gelber wird, Reis zugeben und weiter gut braten
- mit Garam-Masala, Salz und Pfeffer bestreuen und 1 Min. weiter braten
- Den Reis auf Tellern verteilen
- Ei verrühren und in der Pfanne sehr dünn backen
- Das Ei auf dem Reis verteilen, so dass sich das Reis unter dem Ei versteckt
- Nach belieben mit Ketschup essen

Omu-Reis II

Gebratener Reis mit Omlette (Ketschup)

Zutaten

- Zutaten für eine Person
    - **japanischer Reis**
    - 1/2 Zwiebel
    - 30 g Schweinhackfleisch
    - Salz und Pfeffer
    - 2 El Ketschup
    - 1 Ei

Zubereitung

- Zwiebel in ganz kleine Stückchen schneiden
- Öl in der Pfanne erhitzen. Zwiebel und Hackfleisch bei starker Hitze braten
- Wenn Zwiebel etwas gelber wird, Reis und Ketschup zugeben und weiter gut braten
- Mit Salz und Pfeffer bestreuen und 1 Min. weiter braten
- Den Reis auf Tellern verteilen
- Ei verrühren und in der Pfanne sehr dünn backen
- Das Ei auf dem Reis verteilen, so dass sich das Reis unter dem Ei versteckt
- Nach belieben mit Ketschup essen

Onigiri

Orthodox-Onigiri



Onigiri ist eine beliebte japanische Küche. Als ich Kind war, hatte meine Mutter manchmal zum Nachmittagstee statt Süssigkeiten Onigiri vorbereitet. Onigiri kann sowohl eine Mahlzeit als auch ein Imbiss sein. Da Onigiri einerseits sehr einfach zu kochen aber andererseits sehr kompliziert zu beschreiben ist, überlegte ich bisher, ob ich es hier als Rezept schreiben soll. Vor einer Woche haben wir von einer Leserin unserer Homepage eine E-Mail bekommen, in der sie Onigiri-Rezepte wünschte. Also probiere ich hier, es doch zu schreiben.

Zutaten

- Japanischer Reis
- Nori
- Salz

- Nach Belieben
    - 1 Dose Tunfisch im Sonnenblumenöl
    - 1 El Zucker
    - 2.5 El Soja-sosse

- Nach belieben
    - Ume-boshi (Dörrpflaume)
    - gekochtes Kombu
    - gesalzter Lachs usw.

Zubereitung

- Vorbereitung
    - Japanischen Reis kochen
    - Nori-Papier halbieren (etwa 20cm mal 10cm)
    - In einem Topf 1 Dose Thunfisch, Zucker und Sojasosse verrühren und erhitzen. Dabei mit Stäbchen oder mit Holzspatel die Thunfischstücke klein zerdrücken. Wenn Flüssigkeit etwas verdampft ist, aus der Hitze nehmen.

- Zubereitung
    - etwa 100g bis 150g Reis auf einer kleinen Schüssel verteilen.
    - In den Reis eine Mulde drücken, 1 El vorbereiteten Thunfisch (oder anderen Zutaten) auflegen. Darauf ein wenig japanischen Reis wieder auflegen, damit den Thunfisch im Reis gut versteckt wird.
    - Hände nass machen und ein Prise Salz auf die beiden Handflächen bestreichen.
    - den Reis auf den Händen dreieckig formen (das ist schwer zu beschreiben!)
    - den geformten Reis mit Nori umwickeln

Oyako-donburi

Eiergericht mit Hähnchenfleisch

"Oyako" bedeutet Mutter und Kind, also die Henne und ihre Eier. "Donburi" bedeutet Reis in einer Schale. Das Gericht wird also mit Reis in einer Schale gegessen.

Zutaten

- Zutaten A
    - Dashi 400ml
    - 2 El Zucker
    - 2 El Mirin (oder 1 Tl Zucker und 2 El Weisswein)
    - 3 El Soja-Sosse

- 200g Hähnchenfleisch
- 1 grosse Zwiebel
- 6 Eier
- 1 Bund Japanische Petersilie (wenn es gibt)

Zubereitung

- Zutaten A in einem Topf kochen
- Hähnchenfleisch in 3cm gross Stückchen schneiden und Zwiebel in 1cm dünne Scheiben schneiden
- Das Hühnchenfleisch und die Zwiebeln in den Topf hinzugeben und weiter kochen
- Wenn das Fleisch gar ist, die verrührten Eier langsam zugeben und 2cm lang japanische Petersilie darauf verteilen
- Wenn Eier zu einen grossen Teil fest geworden sind, auf dem **gekochten Reis** verteilen

Ramen

Orthodox



Hier ein Grundrezept fuer Ramen.

Zutaten

- Ramensuppe fuer 4 Personen
  - 500g Nackenfleisch vom Schwein
  - 1 Porree (nur den gruenen Teil)
  - 1 grosse Zwiebel oder 2 kleine
  - 3 Scheibe Ingwer
  - 1 Karotte
  - 3 g getrockenete Bonitoflocken

- Topping
  - 1 Porree (nur den weissen Teil)
  - 1.5 El Chiliöl oder Sesamioel
  - 3 El Soja-sosse
  - Salz und Pfeffer

- Ramennudeln (in Deutschland ist es schwer ganz frische Nudeln zu besorgen. Deswegen kaufe ich im Asiasupermarkt die tiefgekuehlten Ramennudeln. Es gibt dicke und dünne.)
- 4 El Soja-sosse
- 2 Tl Zucker

Zubereitung

- Vorbereitung
    - Das Schweinfleisch im gekochten Wasser mit einer Scheibe Ingwer und einem gruenen Blatt des Porrees etwa 5 min. kochen. Dann Schweinfleisch ausnehmen und mit kaltem Wasser gut auswaschen.
    - Die getrockenete Bonite in kleinen Beutel stopfen.
    - Zwiebel schälen. Karotte und übrigen Porree gut abwaschen

- Zubereitung
    - Alle vorbereitete Zutaten fuer Ramensuppe in einem grossen Torf bei schwacher Hitze 2 Stunden durchkochen

- Topping
    - Den Porree in ganz dünne Scheibe schneiden und kurz in kaltes Wasser eintauchen. Dann auf das Wasser abtropfen lassen.
    - Das Schweinfleisch aus dem Topf nehmen und in kleine Stückchen schneiden.
    - Das Schweinfleisch, den Porree und alle Zutaten fuer Topping vermischen.

- 4 El Soja-sosse im Topf bei schwacher Hitze erhitzen und Zucker zugeben. Etwa 3 Min. kochen lassen
- In die 4 Schüsseln je ein viertel der Sosse verteilen und die Suppe (nur die Flüssigkeit ohne Gemüse) zugeben
- Nudeln kochen
- Nudeln abtropfen lassen und in die Schüssel geben
- Das Topping gleichmässig auf die Schüsseln verteilen

Sake

japanischer Reiswein

Beschreibung

Sake ist eigentlich zum Trinken gedacht. Aber er wird auchhäufig zum Kochen verwendet. In Japan gibt es besonderen Sake zum Kochen, der preisgünstiger als der zum Trinken ist und der auch etwas anders schmeckt.

Wie ich in meinen Rezepten geschrieben habe, benutze ich eigentlich keinen Sake hier in Deutschland, weil ich ihn zu teuer zum kochen finde und man Weisswein (trocken oder halbtrocken) stattdessen verwenden kann.

Aber das ist nur ein Vorschlag. Wenn ihr doch lieber richtigen Sake zum Kochen benutzen möchtet, könnt ihr Bamboo-Garden Sake im Supermarkt oder den Sake zum Trinken im Asia-Laden finden.

Sanbeizu

Essigsosse für japanischen Wakame-Salat

Diese Sosse ist für die Zubereitung von japanischem Wakame-Salat notwendig

Zutaten

- 3 EL Reisessig
- 1 EL Sojasose
- 1 EL Zucker
- etwas geriebener Ingwer (1/2 TL)

Zubereitung

- einfach mischen

Sa-ta-Andagi

Okinawa-Pfannkuchen



Sa-ta- Andagi bedeutet auf einem japanischen Dialekt, nämlich der Ryu-kyu-Sprache, süsse Pfannkuchen. Ja, er kommt aus Okinawa-Provinz, wo es fast das ganze Jahr über warm ist und es sehr schöne Strände gibt. Ich möchte in dem nächsten Urlaub mit meinem Mann und meinem kleinen Baby dorthin reisen.

Zutaten

- 200g Schmand
- 1 Ei
- 5 Tropfen Vanilieessenz
- 50 g Zucker
- 200 g Weizenmehl
- 5 g Backpulver
- Pflanzenöl zum Frittieren
- Puderzucker zur Dekoration

Zubereitung

- Ei mit Zucker gut verrühren
- Schmand und Vanilieessenz hinzugeben und weiter vermischen
- Weizenmehl und Bachpulver gut vermischen und zwei- oder dreimal geteilt hinzugeben
- mit Spachtel gut mischen
- etwa 1 Stunde in den Kühlschrank legen
- Den Teig in 10- 12 kleine Stückchen teilen und runde flache Teilchen formen
- etwa 3 cm hohes Öl in einer Pfanne auf 160°C erhitzen und den Teig im Öl ausbacken, bis er etwas goldfarben wird
- aus dem Öl nehmen und auf eine Zeitung oder Küchenpapier legen um das überschüssige Öl aufzunehmen

Saure Sojasosse

chinesische Sojasosse

Zutaten

- 1 dl Sojasosse
- 1 dl Essig
- 1 dl Zucker
- 2 EL Sesamöl
- 4 EL Dashi

Zubereitung

- Dashi vorbereiten
- Alle Zutaten zu warmem Dashi hinzufügen,
- das Sesamöl zum Schluss

Scharfe Poreesosse

für viele Gerichte



Kann zum Beispiel für **Broccoli-Tenpura** verwendet werden

Zutaten

- 4 EL Sojasosse
- 3 EL Essig
- 3 EL Zucker
- 1 TL Chilli-Bohnensosse
- 1 TL Sesamöl
- 1 TL Olivenöl
- 2 EL Porree (kleingehackt) (Menge hängt vom Gericht ab)
- 1 EL Petersilie

Zubereitung

- Alles ausser Porree, Petersilie und Öl mischen
- Mit Mikrowelle 10 Sekunden erwärmen um Zucker aufzulösen
- Öl hinzufügen
- Porree und Petersilie hineinmischen

Sesamsosse

Grundsosse für verschiedene Gerichte

Grundsosse, die für verschiedene kalte Nudeln oder Vorspeisen mit Fleisch verwendet werden kann.

Zutaten

- 1 EL Zucker
- 2 EL Sojasosse
- 1 EL Sake (oder im Notfall einfach Wasser)
- 5 EL Sesampaste

Zubereitung

Einfach alle Zutaten mischen. Fertig.

So einfach geht das!

Shortcake

Orthodoxer Japanisch-kuchen

Jedes Mal, wenn meine Mutti uns aus Japan besucht, backt sie für uns diesen Kuchen, den wir sofort aufessen! Es schmeckt mir wie Schnee, sehr weich und sanft. Die Erdbeere behalte ich immer bis zum Ende.

Zutaten

- A
    - 70g Butter
    - 2 El Pflanzenöl
    - 5 Tropfen Vanilieessenz
- B
    - 8 Eiweisse
    - 180g Zucker
- C
    - 8 Eigelbe
    - 100g Zucker
- D
    - 160g Weizenmehl
    - 40g Speisestärke
- 2 El Milch

Zubereitung

- Vorbereitung
    - Butter ein bisschen erwärmen und mit übrigen Zutaten A vermischen
    - Zutaten D gut vermischen
    - Eier in Eigelbe und Eiweisse teilen
    - 26cm grosse Kuchenform vorbereiten und mit Back-Papier belegen

- Zubereitung
    - Die Eiweisse verrühren. Wenn etwas härter werden, Zucker (Zutaten B) 2- bis dreimal geteilt hinzufügen und weiter gut mischen
    - Die Eigelbe in einem anderen Gefäß gut verrühren, bis sie weisser werden. Zucker (ZutatenC) hinzugeben und weiter gut mischen
    - Die Eiweisse und Eigelbe vermischen
    - Zutaten D hinzugeben und mit einem Sprachtel vermischen
    - Die Milch hinzufügen, danach Zutaten A zugeben und gut mischen
    - Der Teig auf die Form geben und bei 180°C Hitze etwa 15 Min. backen

Soja-sosse

Die wichtigste japanische Sosse



Beschreibung

Im Asia-Laden kann man verschiedene Soja-sosse finden. Die berühmtesten japanischen Soja-sossen sind "Kikkoman" oder "Yasuda". Ansonsten gibt es noch die chinesischen Soja-sossen, die auch in zwei Typen eingeteilt werden können. Eine ist die "Superior soy sauce" und die andere "Mushroom soy sauce". Die beiden schmecken etwas anders als die japanischen Soja-sossen.

Die japanische Soja-sosse kostet dafür 3 oder 4 mal mehr als die chinesische Soja-sosse. Falls ihr keine japanische Soja-sosse findet oder sie für euch zu teuer ist, dann empfehle ich die chinesische "Superior soy sauce".

Die "Mushroom soy sauce" kann eher zum Färben verwendet werden. Ich benutze sie für chinesische gekochte Eier oder das Schweinefuß-Gericht.







Subuta

Gemüse und gebackenes Huhn mit Süss-Sauer-Sosse

"Su" bedeutet auf Japanisch Essig und "Buta" heisst Schweinfleisch. Nach belieben kann man aber auch Geflügel oder Putenfleisch verwenden.

Zutaten

- 300g Schweinkeule
- 1 Ei
- Speisestärke
- Öl zum Braten

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Chili
- 1 Karotte
- 2 Paprika
- 1 Grosse Zwiebel
- Ananas (nach belieben)

- **Chinesische Süss-Sauer-Sosse I**
- Sesamsamen zum Bestreuen

Zubereitung

- Vorbereitung
    - Die in mundgerechte Stücke geschnittene Keule in den verrührten Eiern, danach in Speisestärke schwenken. Öl zum Braten auf 180 °C erhitzen und das Fleisch braten.
    - Knoblauch in die dünne Scheibe schneiden. Die Kerne des Chilis wegwerfen und die Chilli in kleine Stückchen schneiden.
    - Zwiebel, Karotte, Paprika und Anana in mundgerechte Stücke schneiden.
    - Die Zutaten A und B von **Chinesische Süss-Sauer-Sosse I** ohne zu kochen vermischen

- Zubereitung
    - 1 El Öl in der Pfanne erhitzen. Knoblauch und Chili zugeben und kurz braten.
    - Zwiebel, Karotte und Paprika hinzufügen und bei starker Hitze braten.
    - Ananas und die gebratene Keule zugeben und weiter kurz braten.
    - Die gemischte Sosse hinzufügen und ganz schnell verrühren.
    - Nach belieben mit Sasamsamen bestreuen

Sushi-meshi

Reis für Sushi

Dieses Reis wird für verschiedene Sushi verwendet.

Zutaten

- **japanischer Reis**
- **Essigsosse für Sushi (Sushizu)**

Zubereitung

- Reis kochen
- Soweit der Reis noch warm ist, mit Sushizu gut vermischen und 15 Min. stehen lassen

Sushizu

Essigsosse für Sushi

Diese Essigsosse wird für die Herstellung von Sushireis verwendet.

Zutaten

- 1,4 dl Reisessig
- 60 g Zucker
- 20 g Salz
- 5 Tassen Reis (trocken)

Zubereitung

- Reisessig, Zucker und Salz vermischen
- Mit Mikrowelle oder im Topf kurz erhitzen (kurz aufkochen)
- Mit **gekochtem Reis** mischen

Süss-Sauer-Sosse II

süss-sauere Sosse für verschiedene Rezepte

Zutaten

- A
    - 3 EL Reisessig
    - 5 EL Zucker
    - 2 EL Sojasosse
    - 1 TL Hähnchensuppe in 1 Tasse Wasser
    - 1/2 TL Salz
- B
    - 1 EL Speisestärke
    - 2 EL Wasser

- geröstete Sesamsamen zur Dekoration

Zubereitung

- Zutaten A Mischen
- Bei Mittelgrosser Hitze Kochen
- Nach dem Aufkochen, B Zutaten langsam hinzufügen, dabei kräftig rühren
- geröstete Sesamsamen (1 EL) hinzugeben

Tan-men

Gemüse-Ramen



Wenn man viele Gemüse essen möchte, dann esst ihr einfach Ramen mit viel gebratenem Gemüse. Manchmal scharf oder manchmal doch mit Fleisch, so kann man Ramen individuell zubereiten.

Zutaten

- **Ramen** (ohne die dort beschriebenen Topping Zutaten)

- Topping
    - 4 bis 6 Spitzenkohlblätter
    - 5 Shiitake-pilze oder Champignons
    - 1 Karotte
    - 1 große Zwiebel
    - 1 Knoblauchzehe (nach belieben)
    - 2 El Sesamöl
- Zutaten A
    - Salz und Pfeffer
    - 2 El Soja-sosse
    - 2 Tl Hühnerbrühe mit 100 ml heisses Wasser

Zubereitung

- Ramensuppe kochen.

- Knoblauch in die dünne Scheibe schneiden
- Spitzenkohl in kleines Stückchen, Zwiebel in die Scheiben und Karotte und Pilze in die dünne Scheiben schneiden
- Sesamöl und Knoblauch in der Pfanne erhitzen. Dann alles ausser den Pilzen bei starker Hitze gut braten.
- Pilze zugeben.
- Zutaten A hinzufügen und etwa 2 min. kochen lassen. Dann von der Hitze nehmen

- 4 El Soja-sosse im Topf bei schwacher Hitze erhitzen und Zucker zugeben. Etwa 3 Min. kochen lassen
- In die 4 Schüsseln je ein viertel der Sosse verteilen und die Suppe (nur die Flüssigkeit ohne Gemüse) zugeben
- Nudeln kochen
- Nudeln abtropfen lassen und in die Schüssel geben
- Das Topping gleichmässig auf die Schüsseln verteilen

Tantan-men

Scharfes Ramen

Zutaten

- **Nikumiso**
- ein scharfer, getrockeneter Chilli
- **Ramen** (ohne die dort beschriebenen Topping Zutaten)

Zubereitung

- Die Kerne des Chillis wegwerfen und die Chilli in kleine Stückchen schneiden
- Mit Ingwer und Porree zusammen in der Pfanne kochen
- Dann weiter wie im **Nikumiso-Rezept**

- Ramensuppe kochen.

- 4 El Soja-sosse im Topf bei schwacher Hitze erhitzen und Zucker zugeben. Etwa 3 Min. kochen lassen
- In die 4 Schüsseln je ein viertel der Sosse verteilen und die Suppe (nur die Flüssigkeit ohne Gemüse) zugeben
- Nudeln abtropfen lassen und in die Schüsseln hineintun
- Ein viertel scharfes Nikumiso darauf verteilen

Ten-don

Tenpura mit süsser Soja-sosse

"Tendon" ist Abkürzung von "Tenpura" und "Donburi". Wie ich schon bei den Rezepten **Oyako-donburi** und **Katu-donburi** erwähnt habe, bedeutet "Donburi" Reis in einer Schale. Also, wenn Tenpura auf Reis mit süsser Soja-sosse verteilt wird, wird es "Ten-don" genannt.

Zutaten

- **Tenpura**
- **Japanischer Reis**

Sosse

- 120ml Dashi-suppe
- 2 El Zucker
- 2 El Soja-sosse

Zubereitung

- Reis und Tenpura kochen
- Alle Zutaten für Sosse in einem Topf erhitzen und 2 Min. kochen lassen.
- In einer Schale zuerst japanischen Reis, dann Tenpura verteilen. Darauf die süsse Soja-sosse giessen.

Tenpura

Backt man verschiedene Meeresfrüchte oder Gemüse im Teigmantel in Öl, heisst das dann Tenpura.



Das Wort "Tenpura" kommt angeblich von dem portugiesischen Wort "Temporas", welches Fastenzeit bedeutet. Japan wurde besonders in der Muromachi- (1392-1573) und Edo-Zeit (1600-1867) von Portugal kulturell stark beeinflusst. Es gibt ausser Tenpura noch andere japanische Gerichte, die einen ursprünglich portugiesischen Namen besitzen.Eine kleine Geschichte über Tenpura und Schogun Ieyasu Tokugawa, der das Edo-Shogunat eröffnete, wird überliefert. Meerbrasse-Tenpura war eine beliebtes Gericht von ihm, bis er sich einmal durch seinen Genuss vergiftete. Daher verbot er seiner Nachkommenschaft in seinem Testament, Tenpura zu essen.

Zutaten

- 1 Speisezwiebel
- 2 Karotten
- 1 El Weizenmehl
- 1/2 Zucchini
- 1 Aubergine
- 200g Kürbis

Teig

- 1 Ei
- 150ml kaltes Wasser mit Kohlensäure
- 100g Weizenmehl
- 1 El Speisestaerke
- 1/3 Tl Salz

Sosse (nach belieben)

- 200ml **Dashi-suppe**
- 40ml Soja-sosse
- 40ml Mirin

Zubereitung

Vorbereitung

- Zucchini, Aubergine und Kürbis in 1 cm dünne Scheiben schneiden. Zwiebel halbieren und auch in 1 cm Scheiben schneiden. Karotten schälen. Zuerst in etwa 2 cm lange Stücke schneiden, dann diese halbieren und in dünne Scheiben schneiden.
- Alle Zutaten für den Teig vermischen. Dabei nicht zu viel verrühren.
- Karotten und Zwiebeln mit 1 El Weizenmehl in einer Schale vermischen. 2 El Teig einrieseln und weiter kurz mischen.
- Alle Zutaten für Sosse in einem Topf erhitzen und 2 Min. kochen lassen. Dann von der Hitze nehmen.

Zubereitung

- Öl zum Frittieren in der Pfanne auf 170 Grad erhitzen. Die vorbereiteten Gemüsestücke durch den Teig ziehen und braten.
- Je einen viertel vorbereiteten Teig von Zwiebeln und Karotten in die Pfanne zugeben und braten.
- Wenn der Teig gelber wird, die Gemüse herausnehmen (Tipp: auf eine Zeitung legen, damit das

übrige Öl aufgenommen werden kann)

- Nach belieben mit Soja-Sosse oder mit der oben vorgeschlagenen Sosse essen.

Tofu-Steak mit Scharfer Poreesosse

Vegetarisches leckeres Steak



Tofu ist ein sehr eiweisshaltiges Lebensmittel. Daher bezeichnet man Tofu in Japan auch als "Fleisch im Feld". Als ich Schülerin war, kam immer wieder die Tofu-Diaet in die Mode. Das war ganz einfach. Nur einmal pro Tag soll man statt eines anderen Mahls irgendein Tofu-Gericht essen. Wenn ihr Lust habt, könnt ihr das auch einmal ausprobieren.

Zutaten

- 400g Tofu
- Speisestärke
- 2 El Sesamöl
- **Scharfe Poreesosse**
- 10 cm Gurken (nach belieben)

Zubereitung

- Tofu in 2cm dicke Scheiben schneiden und beide Seiten mit Speisestärke bestreichen
- Sesamöl in der Pfanne erhitzen und das Tofu zugeben. Beide Seiten gut braten, bis sie goldbraun werden.
- **Scharfe Poreesosse** vorbereiten. Gurken in dünne Stückchen schneiden und ein paar Minuten in Salzwasser eintauchen. Dann das Wasser abtropfen lassen.
- Die Tofu-Scheiben und Gurken auf dem Teller verteilen und mit **Scharfer Poreesosse** übergiessen

Tofu-Steak mit Teriyaki-Geschmack

light - wenig Kalorien und sehr gesund

Zutaten

- 400g Tofu
- Speisestärke
- 2 El Öl

- Zutaten A für Teriyaki-sosse
    - 125 ml Sojasosse
    - 125 ml Weisswein
    - 5 El Zucker

Zubereitung

- Tofu in 2 cm dicke Scheiben schneiden und beide Seiten mit Speisestärke bestreichen
- Zutaten A bei mittel-starker Hitze etwa 15 Min kochen lassen bis die Flüssigkeit etwas dicker wird. Dann abkühlen lassen.
- Öl in der Pfanne erhitzen und Tofu zugeben. Die beiden Seiten gut braten bis sie goldbraun werden.
- 5 El Teriyaki-sosse in die Pfanne geben und die Tofu-Stücke darin schwenken. Die Tofu-Stücke dabei einmal wenden, damit beide Seiten mit der Sosse benetzt werden.
- Die Tofu-Stücke aus der Pfanne nehmen und auf dem Teller verteilen. Nach Belieben die übrige Sosse darüber giessen.

Tonjiru

Schweine-Misosuppe

Ein japanischer Eintopf mit Miso-Geschmack

Zutaten

- 100g Schweinebauch
- 4 kleine Kartoffeln
- 1 Porree
- 1 Karotte
- 1/2 Tofu
- 5 cm Rettich
- 1 El Öl
- 1200 ml **Dashi-Suppe**
- 4 El Miso

Zubereitung

- Vorbereitung
    - Das Fleisch in die sehr dünne Scheiben schneiden
    - Kartoffeln, Karotte und Rettich schälen und in mundgerechte Stücke schneiden
    - Porree in 3 cm grosse Stückchen schneiden
    - Tofu in 3 cm grosse Würfel schneiden

- Zubereitung
    - 1 El Öl im Topf erhitzen und das Fleisch darin braten
    - Die Gemüse ausser Porree zugeben und etwa 3 Min. braten
    - Dashi-Suppe und Tofu hinzufügen und 10 Min. kochen lassen. Wenn Schaum an der Oberfläche der Suppe entsteht, diesen abschöpfen.
    - Miso und Porree zugeben und bei schwacher Hitze kurz aufkochen lassen

Tsukune

Japanischer Fleischspiess



Besucht man in Japan ein "Yakitori-Restaurant", dann gibt es da bestimmt auch "Tukune". Das sind japanische Fleischspiesse, die meistens in süße Yakitori-Sosse eingetaucht und mit Holzkohle gegrillt werden. In Deutschland koche ich auch solche orthodoxe Fleischspiesse, aber hier schreibe ich mein originales Tsukune-Rezept, was Denny sehr gern isst und gar nicht kompliziert ist. Die Zutaten dafür sind ganz einfach in Deutschland zu besorgen. Denny sagt, dass ihm dieses "Tsukune" etwas orientalisch schmeckt.

Zutaten

- 300g gemischtes Hackfleisch
- 1 Knoblauchzehe
- 1/2 Gemüsezwiebel
- 1 Tl Butter

- Zutaten A
    - 1 Ei
    - 2/3 Tl Salz
    - 1 Tl Soja-Sosse

- 4 Tl Petersilie
- 1 Tl getrockneter Pfefferminztee
- 1/3 TL gemahlener Kreuzkümmel
- ein Priese gemahlene Muskatnuss
- ein Priese gemahlener Schwarzpfeffer
- 1/4 Tl Ingwer (am Besten frisch geriebener)

Fleischspiesse aus Holz (oder Essstäbchen)

Zubereitung

- Knoblauch und Zwiebel in ganz kleine Stückchen schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und Knoblauch und Zwiebel zugeben. etwa 10 Min. bei mittel-schwacher Hitze gut braten. Dann abkühlen lassen.
- In einer Schale das Hackfleisch und alle Zutaten A gut vermischen und die abgekühlten Knoblauch- und Zwiebel-Stückchen hinzufügen. Weiter alles gut vermischen, bis das Fleisch klebriger wird.
- In 8 Teile teilen und auf die Stäbchen wickeln. Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Beide Seiten dieser Fleischspiesse bei mittelschwacher Hitze braten bis sie leicht angebrannt sind. Dann den Deckel schliessen und bei schwacher Hitze 3 Min. weiter braten.
- Nach belieben mit Zitronensaft essen.

Udon in Salzsuppe

Zutaten

- 4 Portionen Udon
- 100g Schweinbauch
- 200g Tofu oder Abura-age (gebratener Tofu) nach belieben
- 4 Shiitake-Pilze
- 1/3 Karotte
- 2 Blätter Chinakohl
- 30cm Porree

- Zutaten A
    - 1/3 Tl Salz
    - 1200ml **Dashi-suppe**
- Zutaten B
    - 1 Tl Hühnerbrühe
    - 1.5 Tl Salz
    - 1 El Weisswein
    - Pfeffer

Zubereitung

- Das Fleisch in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden und mit Zutaten A vermischen
- Den Tofu in 1 cm kleine Würfel, die Karotte in sehr dünne Scheiben, die Pilze und den Porree in 1cm Scheiben und den Chinakohl in 4cm Scheiben schneiden
- Dashi-Suppe erhitzen und Zutaten B hinzufügen
- Das Gemüse (außer Porree) hinzugeben und bei der mittelstarker Hitze 5-6 min. kochen lassen
- Udon und Porree hinzugeben und 2-3 Min. weiter kochen lassen
- Auf die Essschalen verteilen und nach belieben mit Pfeffer bestreuen

vegetarischer gebratener Reis

mit "Geräuchertem Tofu"

Vor einigen Tagen hat mir eine japanische Freundin geräucherten Tofu empfohlen. Eigentlich habe ich es bisher niemals in Japan gesehen, aber in Deutschland kann man es ganz einfach im Bioladen finden. Es schmeckt mir sehr gut und ist auch sehr gesund!

Zutaten

- **japanischen Reis**
- 300g geräucherten Tofu
- 2 Blätter Chinakohl
- 1 Karotten
- 1.5 Zwiebeln
- 5 Judasohren (nach belieben)
- 1 El Sesamöl
- 3 El Austersosse
- 2 El Soja-sosse oder 1 El Fisch-sosse
- Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Vorbereitung
    - Das Tofu in kleine Stückchen schneiden.
    - Die Karotten und Zwiebeln in dünne Scheiben schneiden. Der Chinakohl in etwa 2 cm Stückchen schneiden
    - Die Judasohren im Wasser einweichen und in dünne Scheiben schneiden

- Zubereitung
    - Sesamöl in der Pfanne erhitzen. Alle Gemüse zugeben und 2-3 Min. braten
    - Das Tofu, die Judasohren und den Reis hinzugeben und weiter gut braten
    - Austersosse und Soja-sosse hinzufügen und alles gut vermischen
    - Wenn es nicht genug salzig ist, Salz auch hinzufügen. Zum Ende Pfeffer und 1 Tl Sesamöl (nach belieben) streuen und auf dem Teller verteilen

Yakiniku

Japanisches Steak mit viel Gemüse



Da Tokio eine grosse internationale Stadt ist, kann man jeder Zeit überall ganz einfach viele leckere Restaurants verschiedener Küche finden. Besonders beliebt bei Japanern sind "Yakiniku"-Restaurants, wo es viele Fleischgerichte und koreanische Küche gibt. "Jyojyoen" ist ein berühmtes Yakiniku-Restaurant in Tokio. Meine Familie fuhr manchmal nach Iwate um ein Restaurant zu besuchen, wo man "Iwate-gyu" (eine berühmte Rindfleischsorte) essen kann. "Yamagata-gyu" und "Koube-gyu" sind auch sehr beliebte und kostbare Rindfleischsorten.

Zutaten

Yakiniku-sosse

- 1.5 El Zucker
- 4 El Soja-sosse
- 1.5 El Sake oder Weisswein
- 2 El gemahlener Sesam
- 2 Tl geriebener Knoblauch

- 3 El gehackter Porree
- Pfeffer
- 1 El Ingwersaft
- 1.5 El Sesamöl
- 1 Tl To-banjyan (nach belieben, wenn man etwas schärfer machen möchte)

sonstige Zutaten

- Rindfleisch zum Braten
- 1 Speisezwiebel
- 1 Karotte
- 1 Paprika
- Kopfsalat (nach belieben)

Zubereitung

- Rindfleisch in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel und Paprika in 1 cm dicke Scheiben , Karotte in sehr dünne Scheiben schneiden. Kopfsalatblätter gut abwaschen.
- Alle Yakiniku-sossen-zutaten ausser dem Sesamöl und dem Porree in einer Schale vermischen. 3 El Yakiniku-Sosse für das Gemüse behalten. Rindfleisch in der übrigen Yakiniku-Sosse für 10 Min. ziehen lassen.
- Porree zugeben, Sesamöl unterrühren und für weitere 20 Min. in den Kühlschrank legen.
- 1 El Sesamöl in der Pfanne erhitzen. Zwiebel, Karotten und Paprika zugeben und kurz anbraten. Yakiniku-Sosse einrieseln und zudecken. Bei mittelstarker Hitze etwa 5 Min. braten.
- 1 El Sesamiöl in der Pfanne erhitzen. Vorbereitetes Rindfleisch (nur das Fleisch ohne Flüssigkeit) zugeben und bei starker Hitze gut braten. Kurz bevor das Fleisch durchgebraten ist, die Yakiniku-Sosse hinzugeben und einkochen lassen.
- Auf einem Teller das Gemüse und das Fleisch verteilen und einer Prise Sesam darauf garnieren.
- Nach Belieben Fleisch, Gemüse und Reis in Kopfsalatblätter einwickeln und essen.



Yakiniku

Yukas Käsekuchen

Deutscher Käsekuchen ist unglaublich lecker. In Japan ißt man ihn auch gerne, aber er schmeckt doch etwas anders. Bei uns wird statt des Quarks "Cream cheese" benutzt, weil es in Japan keinen Quark gibt. Seitdem ich in Deutschland bin, probiere ich, wie man mit Quark den japanischen Käsekuchen wieder erscheinen lassen kann. Hier schreibe ich ein Käsekuchen-Rezept, was ich hier in Deutschland backe.

Zutaten

- Teig
    - 75g Zucker
    - 75g Butter oder Margarine
    - 150g Mehl
    - 1 Ei
    - 1/3 Packung Backpulver
    - etwa 5 El Milch
- Belag
    - 3 Eier
    - 125g Zucker
    - 500g Magerquark
    - 2 El Vanille-Puddingpulver
    - 3 El Weizenmehl

Zubereitung

- Für den Teig die Butter mit dem Schneebesen geschmeidig rühren, dabei Zucker einrieseln lassen.
- Ei untermischen und weiter gut rühren. Mehl und Backpulver vermengen, in zwei Portionen unter den Teig mischen.
- Milch unterrühren. Teig in einer gefetteten und panierten Springform dünn auslegen.
- Für den Belag Eier trennen. Die Belagzutaten außer Eiweiss verrühren.
- Eiweiss steif schlagen und unterrühren.
- Den Belag auf den Teig geben und im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad etwa 50 Min. backen.

Yukas Waffeln

Pancake backe ich mit Waffeleisen.

Als ein Hochzeitgeschenk haben wir von Elinor und Peter ein Waffeleisen gekriegt. Danach traten Waffeln häufig auf unserem Esstisch auf. Manchmal zum Frühstück, manchmal zum Nachtisch. Ich backe einfach Pancakes (amerikanischer Pfannkuchen) mit Waffeleisen.

Zutaten

- Teig für 2 Waffeln
    - 200ml Weizenmehl
    - 1.5 Tl Backpulver
    - 3 El Zucker
    - Salz
    - 1 Ei
    - 5 El Milch
    - 1 El Vanille-Puddingpulver

Zubereitung

- Mehl, Puddingpulver und Backpulver in einer Schüssel vermengen.
- Milch mit Ei gut verrühren.
- Zucker und Salz einrieseln lassen.
- 10 Min. in den Kühlschrank legen.
- Mit dem Waffeleisen backen.